



## Pozycja polującego bociana



<b>Temat:</b>	Ptaki siedlisk wodnych i mokradłowych
<b>Cel:</b>	Relaks i stanie się świadomym siebie.
<b>Treść:</b>	Uczniowie udają polującego bociana.
<b>Wiek:</b>	7–13 lat
<b>Materiały:</b>	Nie są wymagane
<b>Aranżacja sali:</b>	Wymagana jest wystarczająca ilość miejsca do stania
<b>Przedmiot:</b>	Nauczanie wczesnoszkolne, przyroda, biologia

Ćwiczenie inspirowane jest jedną z pozycji z klasycznego Tai chi. Celem jest osiągnięcie równowagi fizycznej i duchowej. To ćwiczenie powinno być wykonywane w sytuacjach, gdy uczniowie potrzebują wyciszenia, głównie podczas wycieczki lub spaceru. Ponadto, może służyć jako dobra motywacja do nauki na temat mokradeł, wody, ptaków itp.



### Instrukcja postępowania

1. Ustaw uczniów (stojących) w sali i zapytaj ich, czy kiedykolwiek widzieli polującego bociana.
2. Poproś ich, aby spróbowali naśladować polującego bociana. Stają na jednej nodze, podnoszą drugą, z rękoma opartymi o biodra. Jak bocian podczas polowania, próbują zastygnąć w bezruchu.
3. Wszyscy rozpoczynają zabawę w tym samym momencie. Każdy, kto dotknie drugą nogą ziemi lub zacznie skakać, zostaje wykluczony z gry. Uczeń, któremu uda się najdłużej stać na jednej nodze, zostaje zwycięzcą.
4. Omów z uczniami, dlaczego tak proste na pierwszy rzut oka ćwiczenie jest tak trudne do wykonania. Można tu wymienić azjatyckie sztuki walki i ich rolę w kształtowaniu osobowości człowieka. Jakie są cechy osoby, która opanowała Tai chi, Chi Gung, Aikido, Taekwondo, itp. Poinformuj uczniów, że w pozycji polującego bociana bardzo ważne jest zarówno maksymalne odprężenie, jak i koncentracja. W pozycji stojącej stosowanie siły nie jest dobrym pomysłem. Zastanówcie się wspólnie nad związkami między niespokojnym umysłem a niezdolnością do utrzymania równowagi.